



あけましておめでとうございます。

今年もよろしく申し上げます。



車いす車輛 を使ってみませんか？

自分の家族や周囲で、自動車を利用しないと移動が困難で体が不自由な方、高齢の方が「病院の入退院に利用したい」「通院したい」「車いすに乗ったままどこか出かけた」などで悩んでいませんか？

そんな声にお応えするために、社協堀金支所では車いすのまま乗降できる車両の貸し出しを行っています。

車いすの貸し出しも可能です



初回は職員が
使い方をご説明します

皆さまからご協力いただいた
「赤い羽根共同募金」で運用しています



👉ご利用について

- 利 用 期 間…1回の貸し出しにつき2日以内（※ただし 12/29～1/3 は貸出不可）
- 利 用 料…走行距離 20 km未満は無料です。20 Km以上、30 Km未満は 2 リットル、以降 10km 走行ごとに 1 リットルを車両返却時までに給油していただきます。
- 利用の申し込み…利用日の3か月前から予約を受け付けます。電話（73-5288）でお申し込みください。その後、利用されるまでに利用申請書（窓口発行）を提出してください。
- 予約の受付時間…平日（祝日除く）8：30～17：30
- そ の 他…貸し出し中の事故等により発生した損害に対しては、運転者が加入する自動車保険に付帯する「他車運転特約」等を適用していただきます。（付帯していない場合は1日単位で契約できる保険に加入していただくことをおすすめします。）

現在、介護予防、フレイル予防、認知症予防など、健康に関する意識がとて高くなっています。

健康寿命を延ばすには社会参加が特に効果的と言われています！

堀金老人福祉センターでは、仲間たちと健康体操やカラオケなど、楽しみながら健康活動、社会参加ができる場所を無料でお貸ししています。



エンジョイシニア OB 会

毎週火曜日の 10:00~11:00 に活動しています。

数年前に「エンジョイシニアおたっしや塾」を受講していたメンバーで立ち上げ、講師の先生が作ったオリジナル DVD を見ながら体操をしています。

イスに座ったままでもできるので、足腰が不安な方にもおすすめです！



どんぐりの会

毎月第3木曜日の 10:00~11:00 に活動しています。

こちらも「エンジョイシニアおたっしや塾」を受講していたメンバーが立ち上げました。

仲間とふれあいながら、童謡や懐メロにのせた脳トレや手遊びで楽しんでいます。

歌や手遊びが好きな方におすすめです！



リバイバルダンスの会

毎月第4木曜日の 10:00~11:00 に活動しています。

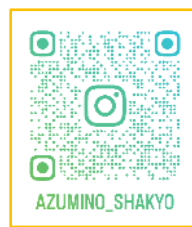
あの有名な TRF が作った「リバイバルダンス」の DVD を見ながら、振付を覚えて、昭和の懐メロにあわせたダンスをみんなで踊ります。

脳トレにもなり、1曲踊った後は達成感でいっぱいです！

体操だけでなくダンスをやってみたい方におすすめです！



安曇野市社協では、居場所づくりや健康体操教室など、活動の立ち上げの支援をしています！ご相談は「安曇野市社協 堀金支所」まで！



Instagramもやっています！